

メロデーだより

Vol. 26

平成30年10月吉日発行

敬老お祝い会

敬老のお祝い会で95歳以上のご利用者さま7名を表彰させていただきました。有野幼稚園の子供たちもお祝いに駆けつけてくれて、とても素敵な敬老のお祝い会でした。



健康 豆知識

～食欲の秋について～

昔から『食欲の秋』と言われていますが、秋は収穫の季節であり、1年の中で最も旬の食材が豊かです。特にビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、夏場の疲れをとる働きがあり、またこれから迎える厳しい冬に向けた体作りにも役立ちます。その反面、日照時間の減少や気温の変化に対する体の反応で食欲が増し、急な体重増加につながる人が多いようです。そんな食欲の秋をコントロールする食べ方のちょっとしたコツは...

- ①野菜・海藻など低カロリーの食材を最初に食べる
 - ②噛む回数を決め、意識して噛んで食べる。
 - ③お茶や水など、ノンカロリーの飲み物を一緒にとる
 - ④食べながら、きれいな姿勢を意識する。 など
- ぜひ試してみてください！



職員紹介レレー



療養支援課 認知症専門棟 介護福祉士

まつもと けいこ
松本 圭子

今年の5月から入職致しました。どうぞよろしくお願い致します。配属は2階です。介護の仕事は長いですが、職場が変われば一から勉強だと思っています。今から色々、学ばせてもらいたいです。出身は、神戸ですが結婚して4年程、大阪の北摂に住んでいました。神戸市北区に住み始めてまだ8ヶ月です、これから色々美味しい食べ物や楽しい場所を発見していきたいです。

<<10月行事予定>>

<<秋のリハビリ外出>>

2階	3階
日程: 10月9日	日程: 10月11日
時間: 09:20~11:30	時間: 11:00~15:00
場所: グリーンガーデンモール	場所: イオンモール神戸北

『ご面会者様へのお願い』

当苑では誤嚥・食中毒・のど詰め・トラブルの防止の為、面会時の飲食の持ち込みを禁止しています。どうしても希望される際には詰所にお申し出下さい。*のど詰めや誤嚥時の責任は負いかねますので宜しくお願い致します。

デイケアいずむ



フラワーアレンジメント



かき氷



夏祭りにかき氷を食べました。「50年ぶりだ」と言いながら嬉しそうにかき氷を頬張る方、「頭がキーンとする」と言いながらも完食する方。レモン、いちご、メロン、皆さんそれぞれの好きな味を選んで召し上がりました。子供のころにタイムスリップ。可愛い笑顔が溢れていました。

夏祭りは8月でしたが、まだまだ、余韻を楽しんで、来年の祭りに思いを馳せています。年末には忘年会なども企画していますので、お楽しみに



敬老お祝い会



職員紹介レレー

あきづき まゆみ
事務所 秋月 眞由美



趣味は読書と旅行です。好きな作家は五木寛之です。読んだ小説の場所を訪れたりして、旅行の楽しさを知りました。そして今から8年前に夫婦で話し合って「10年以内に47都道府県を全て訪れる」と、目標を立てました。通過するだけでなくてできれば一泊、もしくは近隣なら観光と写真を1枚以上写す条件です。残り四県になりました。平成が終わるまでには無理かもしれませんが、達成できるように頑張ります。

《10月行事予定》

《フラワーアレンジメント》
10月 8日(月)
24日(水)

《クッキング》
10月16日(火)

